

# KATECHETISCHE BLÄTTER

Zeitschrift für religiöses Lernen in Schule und Gemeinde

5118 

**ADVENT**

IN KOOPERATION MIT



mit  
Advents-Poster

MIT MATERIAL ZUM DOWNLOAD

KATBL.DE



**GESTRESST ↔ GESUND**

Josef Epp/Wolfgang Pflederer

## *Mich schützen und stärken – die eigene Gesundheit im Blick behalten*

In der iTCM-Klinik in Illertal werden mithilfe eines ganzheitlichen Behandlungskonzepts Patientinnen und Patienten mit stressbedingten seelischen und somatischen Erkrankungen behandelt. Darunter sind auch viele Lehrerinnen und Lehrer. Warum ist diese Berufsgruppe besonders gefährdet?

**Sind Lehrerinnen und Lehrer** besonders wehleidig? Oder sind sie tatsächlich in erhöhtem Maße gefährdet? Die Einschätzungen gehen weit auseinander. Kämpft der Lehrerberuf einerseits mit zahlreichen Vorurteilen, die meist in Verbindung mit der Erwähnung von viel Freizeit stehen, sprechen zahlreiche Untersuchungen eine alarmierende Sprache. Mehrere Studien stimmen weitgehend darin überein, dass die Berufsgruppe der Lehrerinnen und Lehrer in Sachen Gesundheit zu den Hochrisikogruppen zählt, und der unmittelbare Kontakt zu vielen Lehrerkollegien zeigt: Dies ist keine statistische Annahme, sondern konkrete Erfahrung vor Ort. Ein gezielter Blick auf die Risiken und auf den konkreten Handlungsbedarf ist erforderlich.

## Lehrerinnen und Lehrer im Hamsterrad

Die Fülle der Belastungen, denen Lehrerinnen und Lehrer ausgesetzt sind, ist hinreichend bekannt. Der Umgang mit den Schülerinnen und Schülern ist in den letzten Jahrzehnten anders und – nicht nur subjektiv empfunden – schwieriger geworden, Eltern üben zunehmend Druck aus und ständig neue Anforderungen von Lehrplanreformen über die Digitalisierung bis zur Inklusion schichten sich auf. Natürlich warten absehbare Ferien und bleibt ein Teil der Arbeitszeit sehr selbstbestimmt, doch da ist auch das verbreitete Gefühl, niemals fertig zu sein, noch am Abend und am Wochenende mit Anrufen, Elterngesprächen und Gutachten beschäftigt zu sein, und immer wieder von den Problemkreisen der Schule eingeholt zu werden.

Das »System« Schule erlegt Lehrerinnen und Lehrern ungefragt Belastungen auf, die sich im Zusammenhang mit organisatorischen Sachzwängen (z. B. ungünstige Klassenbildungen aufgrund von Busfahrplänen), chroni-

**Religionslehrerinnen und -lehrer haben zusätzlich damit zu kämpfen, dass ihr Fach im System Schule immer wieder kritisch hinterfragt wird.**

chem Personalmangel (z. B. langanhaltende Vertretungssituationen und große Lerngruppen) und wenig individuellen Gestaltungsmöglichkeiten (z. B. hoher Zeitdruck wegen Prüfungen und Leistungsmessungen) ergeben.

Religionslehrerinnen und -lehrer haben darüber hinaus noch damit zu kämpfen, dass ihr Fach im System Schule immer wieder kritisch hinterfragt wird, die speziellen planerischen Anforderungen ggf. zu erschwerten Bedingungen führen, dass die innere Distanz der Schülerinnen und Schüler zu den Inhalten des Fachs zunimmt und die Erwartungen seitens der kirchlichen Stellen nicht selten im Widerspruch zur erlebten Realität empfunden werden. In dieser Gemengelage reicht dann zuweilen der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringen kann.

Neben diesen Erschwernissen »von außen« kommt der selbstgemachte Stress hinzu: Die

Versuchung, allen gerecht zu werden, alles richtig und perfekt zu machen und keine Angriffsflächen zu bieten, wirken als bedrohliche Druckerhöhung. Die »inneren Antreiber« geraten dann noch oft in Konflikt mit familiären Anforderungen und so steigern viele unbemerkt die tägliche Leistungsfrequenz. Die unheilvollen Folgen dieses Prozesses werden erst nach und nach sichtbar.

## Wenn Stress zum Risiko wird

Der Begriff »Stress« wird heute in der gesellschaftlichen Wahrnehmung als Gefährdung verstanden und ist somit negativ besetzt. Medizinisch betrachtet bezeichnet Stress psychische und körperliche Reaktionen auf äußere und innere Einflüsse (»Stressoren«), die zur Bewältigung dieser Herausforderungen befähigen. Stress ist somit eine lebensnotwendige Alltagserscheinung, tierexperimentelle Studien zeigen, dass ein Mangel an Stress zum Abbau von Gehirnstrukturen und damit einer Minderung der Hirnfunktionen führt. Das menschliche Gehirn benötigt für seine Gesundheit Herausforderungen, diese müssen jedoch strukturell und funktionell »in Ruhe« bewertet und verarbeitet werden.

Anspannung und Entspannung sind physiologisch in den Lebewesen in Form der großen Nervensteuerungen des Sympathikus und des Parasympathikus angelegt und somit zentrale Lebensgrundlagen. Eine dauerhafte Überbetonung der Anspannung oder der Entspannung und somit ein Verlust dieses physiologischen Gleichgewichtes, stellt ein Risiko für die psychosomatische Gesundheit dar. Bildhaft wird dieses Risiko in der griechischen Mythologie mit der Geschichte von Dädalus und Ikarus dargestellt. Unterforderung kann ebenso zum »Absturz« führen wie Überforderung, der »Höhenflug« brachte Ikarus den Tod. Wissenschaftlich anerkannt und gesichert ist, dass eine chronische Stressexposition ebenso wie die Depression das Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung um den Faktor 2,3 steigert.

Die individuelle Gesundheitsgefährdung durch Stress muss sehr differenziert analysiert werden, im Zentrum steht dabei die Resilienz

(individuelle Widerstandskraft) der stressexponierten Person. Niedrige Resilienz, gepaart mit chronischer Stressbelastung, führt in die psycho-somatische Krise, hohe Resilienz verhindert diese nicht zwangsläufig, je nach Art der Stressoren. Den Weg in diese Krise hat Matthias Burisch in sieben Stadien von der Überforderung bis zum Burn-Out modellhaft beschrieben, der Übergang in eine Depression ist möglich, jedoch nicht zwangsläufig. Zunehmende Müdigkeit, Antriebsarmut, Versagensängste, Kopf- und Wirbelsäulenschmerzen, Schlafstörungen, abnehmende Libido oder sexuelle Störungen, Auftreten von Bluthochdruck und nicht organische Magen-Darmstörungen sind Warnsymptome, die nicht negiert werden dürfen, ärztliche Hilfe ist geboten. Diese kann und darf sich jedoch nicht in der Verordnung von Beruhigungs- und Schlafmitteln oder Psychopharmaka erschöpfen.

## Handeln, bevor Behandlung nötig wird

Das Gefühl der Ohnmacht ist einer der bedrohlichsten Stressfaktoren. Schritte in ein selbstbestimmtes Handeln eröffnen hingegen mögliche Entlastung, selbst wenn sie nur kleine Akzentverschiebungen bedeuten. Die Heilung des Mannes mit der »verdorrten Hand« am Sabbat (Mk 3,1–6) zeigt auch, wie sehr die Handlungsfähigkeit des Menschen, die Überwindung der Erstarrungen und Lähmungen zum Menschenbild Jesu gehören. Wir sind die Adressaten seiner Aufforderung, die Hand auszustrecken und in die Abläufe unseres Lebens wieder einzugreifen.

Dies kann akut und situationsgebunden erfolgen. Gezielte Übungen zur Atemregulierung, einfache mentale und muskuläre Entspannungsübungen mitten im Tag, kurze körperliche Aktivitäten in lang anhaltenden Arbeitsphasen, gezielte Pausen als Unterbrechung, kurzfristiger Austausch über belastende Situationen mit Kolleginnen und Kollegen oder vertrauten Personen können eine schnelle und in vielen Untersuchungen nachweisbare Wirkung entfalten. Eine Fülle von Anregungen und Anleitungen stehen in Literatur und Internet zur Verfügung.

So wichtig und hilfreich solch ein Akutprogramm sein kann, so ersetzt es doch nicht die Entwicklung nachhaltiger Strategien, die unseren Umgang mit Stress und unsere Resilienz beeinflussen. Auch wenn wir die Bedingungen der schulischen Arbeit in vielen systembedingten Bereichen kaum ändern können, sollte unser Augenmerk nicht darauf begrenzt sein, unser System fit zu machen. Nachhaltige Eingriffe in unsere Lebensgewohnheiten und unseren Umgang mit Belastungssituationen können eher auch einen abgrenzenden und gelassenen Umgang mit scheinbar unabänderlichen Rahmenbedingungen entwickeln.

## Weil du kostbar bist ... (Jesaja 43)

Selbstwert und Lebensfreude sind zwei fundamentale Ressourcen, die uns schützen und stärken. Doch sie sind nicht selbstverständliche Kraftquellen, sondern bedürfen der achtsamen Pflege und der konkreten Erfahrung.

Die Chronobiologie, durch den Medizinnobelpreis 2017 zunehmend beachtet, zeigt eindrucksvoll auf, welche Gefährdungen von Rhythmusverlust ausgehen und wie heilsam sich ein lebensfreundlicher Rhythmus auf unser Wohlbefinden auswirken kann. Das Wechselspiel von An- und Entspannung, im autonomen Nervensystem angelegt, ist vielfach schwerwiegend gestört und bedarf unserer bewussten Einflussnahme (Maximilian Moser). Eine Tagesgestaltung, in der Pausen und Entspannungszeiten ihren Raum haben, und ein Wochenablauf, in dem auch die zweck- und pflichtfreien Zeiten ihren festen Platz finden, sind für viele Menschen der modernen Gesellschaft längst nicht mehr selbstverständlich.

Lehrerinnen und Lehrer wissen so viel über die nötige Rhythmisierung des Unterrichts, sie sollten dabei die Rhythmisierung ihres Alltags nicht vernachlässigen. Auszeiten ohne schlechtes Gewissen, das Spiel von Bewegung und Ruhe, konzentrierten Arbeitsphasen im Wechsel mit »heiligen« Entspannungszeiten, ausreichend Gelassenheit für die Mahlzeiten und lebensfreundliche Rituale im Wochenablauf sind einige Ansatzpunkte, einen eigenen

Rhythmus zu entwickeln und sich dadurch positive und stärkende Erfahrungen zu ermöglichen.

Besondere Aufmerksamkeit sollte dabei dem Schlaf gelten, gehören doch Schlafstörungen zu den meist genannten Beeinträchtigungen des Wohlbefindens. Die Schlafforschung vermittelt uns heute eindrucksvoll, wie wichtig gesunde Tiefschlafphasen für die Erholung, das Immunsystem und das intellektuelle und emotionale Leistungsvermögen sind. Zugleich wird uns vor Augen gehalten, wie wir durch eine ununterbrochene »Online-Haltung«, durch intensive Arbeitsphasen bis spät in die Nacht, durch das ständige Anfeuern unserer Neuronen, verursacht durch das Blaulicht der Bildschirme, sowie durch unrythmische Aktivierung unseres Stoffwechsels aufgrund unvernünftiger Ernährung und erhöhten Alkoholkonsums vieles dazu beitragen, dass sich ein gesunder Schlaf nicht entwickeln kann. Einer achtsamen Gestaltung der letzten Stunde des Tages im Sinne einer lebensfreundlichen »Schlafhygiene« sollte erhöhte Aufmerksamkeit gelten.

Kraftquellen für Selbstwert und Lebensfreude können auch in einer bewussten und gepflegten Sinnlichkeit liegen. Lärm und Gestank, verstörende Bilder und übler Nachgeschmack umgeben uns allenthalben und überfluten unsere sensiblen Sinne. Umso wichtiger wird es, das Schöne und den angenehmen Klang, den Duft und den guten Geschmack gezielt zu ermöglichen und zu inszenieren. Wir wissen heute dank der Duftforschung, welche starke Wirkung Aromen auf uns haben können (Hanns Hatt), und erleben die Kraft von Bildern und Wohlklang. Dies sollte uns ermutigen, im Alltag Oasen einer lebensfreundlichen Sinnlichkeit regelmäßig zu pflegen.

### Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist ... (Genesis 2)

All diese Handlungsmöglichkeiten entfalten aber erst dann ihre Kraft, wenn sie in einem menschlichen Umfeld stattfinden, in dem Verständnis, Austausch und hilfreiche Kommunikation erlebt werden. Sozialkontakte und

Kommunikation sind erwiesenermaßen Möglichkeiten der Stressreduktion im Sinne einer Entlastung der emotionalen neuronalen Abläufe, wenn sie behutsam und offen gestaltet werden. Das kollegiale Gespräch bis hin zu Fallberatung und Supervision, aber auch der vertrauensvolle Austausch im privaten Umfeld dienen der Verarbeitung, der Abgrenzung und der Ausgeglichenheit, neurowissenschaftliche Untersuchungsergebnisse zeigen dies deutlich.

Darüber hinaus sind gemeinsames Tun, Spiel und respektvolle Begegnung über jeden nützlichen Zweck hinaus unverzichtbare Ressourcen einer ermutigenden Lebenserfahrung. Doch sie sind keineswegs selbstverständlich, sondern bedürfen unserer »ausgestreckten Hand«, unserer Handlungsinitiative. Ermöglichung zwischenmenschlicher Begegnung nicht im »facebook«, sondern von »face to face« und die Schaffung von Zeit und Raum für diese Begegnungen erfordern unsere bewusste Initiative.

Unsere Ausrichtung auf ein Du, unsere Prägnanz durch Bindung und Beziehung und die Ergänzung durch Menschen, die uns nahekommen können, dürfen nicht zu gelegentlichen Luxusgütern verkommen. Sie brauchen einen notwendigen Platz in unserem Alltag, weil sie zu unserem Menschsein gehören.

### Es kann geholfen werden

Die ärztliche Hilfe beginnt mit einem langen ärztlichen Gespräch über aktuelle Beschwerden, die Ursprungsfamilie, das Leben im sozialen Kontext der stressexponierten Person, bisherige und bekannte Erkrankungen, medikamentöse Behandlungen und Neigung zu Suchtmitteln. An der iTCM-Klinik Illertal wird im Verbund mit einer Reihe wissenschaftlicher Einrichtungen eine Langzeitbeobachtung »Stress als kardiovaskulärer Risikofaktor – Behandlungsmöglichkeiten mit traditioneller chinesischer Medizin« durchgeführt, zu deren Vorgehensweise eine anonymisierte Datenerhebung, eine fundierte Differentialdiagnostik und eine Evaluation therapeutischer Hilfsangebote gehört.

## BILDSERIE 13

► Andreas Fuhrmann, *Abstieg*



Bei Bestätigung einer gesundheitsgefährdenden Stressexposition werden durch wissenschaftlich validierte Fragebögen die Resilienz und die Stressintensität erfasst und ausgewertet. Die komplette klinische, laborchemische und kardiologische Untersuchung erfasst mögliche stressinduzierte somatische Folgeerscheinungen. Zur stress-spezifischen Diagnostik gehören u. a. die Bestimmung des Neurotransmitters BDNF und der Cortisol-Aufwachreaktion an drei aufeinanderfolgenden Tagen. Eine zehninütige Messung der Herzratenvariabilität erfasst das aktuelle Verhältnis von Sympathikus (Anspannung) zu Parasympathikus (Entspannung), mithilfe einer 24-stündigen Messung der Herzratenvarianz können stress-spezifische Störungen der Tag-Nacht-Varianz im chronobiologischen Rhythmus aufgedeckt werden.

Nur durch dieses aufwendige diagnostische Vorgehen kann das Ausmaß der individuellen Stressgefährdung und möglicher Schädigungen erfasst werden. Die Untersuchungsergebnisse finden Eingang in das therapeutische Konzept. Neben schulmedizinisch notwendiger Behandlung stehen zusätzlich die Behandlung mit Entspannungsübungen aus dem Bereich des Qi-Gong, die Akupunktur und chinesische Kräutertherapie im Vordergrund,

eine Vorstellung beim Psychotherapeuten ist obligat.

Vor und nach jeder Qi-Gong-Übung und Akupunkturbehandlung wird die Herzratenvarianz geprüft, um die Reaktion der Person auf die entspannungsstimulierende Behandlung abzubilden. 4 Wochen nach Behandlungsbeginn wird der Einfluss der Therapie auf die Cortisol-Aufwachreaktion und den chronobiologischen Rhythmus erfasst. Die Effektivität der Behandlung reicht von vollständiger Normalisierung aller gesundheitsgefährdenden Parameter über partielle Normalisierung bis zur Nicht-Normalisierung. Letztere Gruppe von Stress exponierten bedarf meist einer Langzeit-Therapie einschließlich Psychotherapie mit längerfristiger Distanz zu erneuten Stressbelastungen.

### ... wie ein Baum, der an Wasserbächen gepflanzt ist (Psalm 1)

Ob wir im Sinne einer verantwortungsvollen Selbstfürsorge aktiv werden, wie nachhaltig wir individuelle und soziale Ressourcen pflegen und ggf. auch professionelle Hilfsangebote wahrnehmen, hängt entscheidend von tiefen Grundhaltungen, inneren Prägungen und geis-

tigen Orientierungen ab. Der Weg zu den eigenen Wurzeln ist lebenslang und nimmt immer wieder Einfluss auf Werte und Prioritäten. Unser Selbstbild und das Weltbild und deren Auswirkung auf unsere Lebensgestaltung hängen fundamental mit Spiritualität zusammen, mit dem Geist, aus dem wir leben.

Die ständige Selbsterforderung durch Leistungsorientierung wurzelt oft genug in einem verunsicherten Selbstbild, das sich gänzlich aus der Anerkennung durch andere definiert. Die Vernachlässigung wichtiger Grundbedürfnisse kann auf eine zu geringe Wertschätzung der eigenen Kostbarkeit und Einmaligkeit schließen lassen. Perfektionismus und ständig schlechtes Gewissen können mit »inneren Glaubenssätzen« korrespondieren, die ständig unter Druck setzen, an Defizite erinnern, nicht aber bejahen und Begrenztheit annehmen.

Eine geerdete Spiritualität, eine Besinnung auf den lebensfreundlichen Boden unter meinen Füßen, dient dem Schritt aus dem Hamsterrad heraus, hin zu einer ganzheitlichen Berührung des Lebens, zur Freude an der Vielfalt meines Daseins. Die Wirksamkeit einer achtsamkeitsbasierten Stressreduktion gilt heute als umfassend belegt (Kabat-Zinn, Grunewald/Moser/Gutberlet, Tischinger). Es geht aber dabei nicht um die Verkürzung auf wirksame Techniken und die Funktionalisierung von Meditation und Achtsamkeit, sondern um einen Weg authentischer Besinnung auf die eigenen Lebensfundamente.

**Es geht nicht um die Verkürzung auf wirksame Techniken und die Funktionalisierung von Meditation und Achtsamkeit, sondern um einen Weg authentischer Besinnung auf die eigenen Lebensfundamente.**

Dies ist ein dynamischer Prozess und wandelt sich in den biografischen Entwicklungen. Doch er erfordert stets die nötige Zeit, die Ermöglichung von Stille und Nachdenken, die Öffnung für Inspiration und Auseinandersetzung mit meinen ganz persönlichen Prioritäten. Wenn es im atemlosen Alltag kein Durchatmen gibt,

findet der lebensspendende »Atem Gottes« (Gen 2) keine Resonanz mehr. Wenn sich das Karussell von Pflichten, Anforderungen und ihren Erfüllungen nur noch dreht und die Frage nach der Mitte nicht mehr gestellt wird, drehen wir irgendwann durch.

Die Unterbrechung, der wiederkehrende Rückzug in Stille und Nachdenken, die regelmäßige Reflexion unseres Tuns und unseres Empfindens und die immer wieder neue Ausrichtung auf Quellen, die unseren Blick öffnen und uns in unserem Menschsein stärken, können heilsame Kräfte freisetzen und zu buchstäblich notwendigen Schritten ermutigen. ■

**Dr. med. Wolfgang Pfloderer** ist Internist, Kardiologe und Ärztlicher Direktor der iTCM-Klinik Illertal.

**Josef Epp**, Dipl. Rel.päd., ist Religionslehrer und Klinikseelsorger.

[www.itcm-illertal.de](http://www.itcm-illertal.de)

## Literatur

- Burisch, Matthias, Das Burnout-Syndrom. Theorie der inneren Erschöpfung, Berlin 2013
- Epp, Josef, Eingesperrt in meinem Leben. Ausbrechen – Aufbrechen – Zeichen setzen, München 2013
- Grunewald, Peter/Moser, Maximilian/Gutberlet, Wolfgang, Wachsen am Widerstand. Adaptive Resilienz, Fulda 2015
- Hao, Panpan u. a., Traditionel chinese medicine for cardiovascular disease, in: Journal of American College of Cardiology, Volume 69 (2017)
- Hatt, Hanns/Regine Dee, Niemand riecht so gut wie du. Die geheimen Botschaften der Düfte, München 2010
- Kabat-Zinn, Jon, Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung mit MBSR, vollständig überarbeitete Neuauflage, München 2013
- Kivimäki, Mika u. a., Work stress and risk of death, Lancet 2017
- Moser, Maximilian, Vom richtigen Umgang mit der Zeit. Die heilende Kraft der Chronobiologie, Berlin 2017
- Studien zur Lehrergesundheit: Freiburger Schulstudie (Prof. Dr. Joachim Bauer) von 2004; Potsdamer Lehrstudie (Prof. Dr. Uwe Schaarschmidt) von 2006; Lüneburger Studie (im Auftrag der DAK) von 2011; Gutachten des Aktionsrates Bildung (im Auftrag des Verbandes der Bayerischen Wirtschaft) von 2014
- Tischinger, Michael, Jeder Tag ist ein geschenktes Leben. Schritte zur Achtsamkeit, Freiburg 2013



# IMPRESSUM.

## Katechetische Blätter

Zeitschrift für religiöses Lernen in Schule und Gemeinde;  
143. Jahrgang, Heft 5, November–Dezember 2018  
ISSN 0342-5517  
Die Zeitschrift erscheint fünfmal im Jahr.

## Herausgegeben vom Deutschen Katecheten-Verein e.V.

### Redaktion:

Annina Bauder, Matthias Grünewald Verlag in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, D-73760 Ostfildern,  
Tel.: +49 (0) 711 / 44 06-151, Fax: +49 (0) 711 / 44 06-177,  
E-Mail: katbl@verlagsgruppe-patmos.de  
(Manuskriptangebote adressieren Sie bitte an die Redaktion.)

### Verantwortliche Schriftleiterin:

Prof. Dr. Rita Burrichter, Universität Paderborn, Institut für  
Kath. Theologie, Warburger Str. 100, D-33098 Paderborn,  
Tel.: +49 (0) 52 51 / 60-23 57, E-Mail: rita.burrichter@upb.de

### Internet:

www.katbl.de  
Die KatBl werden regelmäßig in den religionspädagogischen  
Datenbanken des Comenius-Instituts Münster ausgewertet:  
www.comenius.de.

### Beirat:

Stefan Altmeyer | Matthias Bahr | Dominik Blum |  
Helga Kohler-Spiegel | Hans Mendl | Rainer Oberthür |  
Peter Orth | Stephan Pruchniewicz | Helena Stockinger

### Deutscher Katecheten-Verein e.V.:

Vorsitzende: Marion Schöber, Brunsweddel 9, D-24582 Bordesholm  
Geschäftsstelle des dkv: Preysingstr. 97, D-81667 München,  
Tel.: +49 (0) 89 / 4 80 92-12 42, Fax: +49 (0) 89 / 4 80 92-12 37  
E-Mail: info@katecheten-verein.de, www.katecheten-verein.de

### Verlag:

Matthias Grünewald Verlag in der Schwabenverlag AG,  
Senefelderstr. 12, D-73760 Ostfildern, www.gruenewaldverlag.de  
www.verlagsgruppe-patmos.de

### Bezug:

Durch den Buchhandel, durch den dkv-Buchservice  
oder den Abonnentenservice des Verlags:  
Johanna Veres, Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
D-73760 Ostfildern, Tel.: +49 (0) 711 / 44 06-134, Fax: +49 (0) 711 /  
44 06-138, E-Mail: johanna.veres@schwabenverlag.de

### Bezugspreis [D]:

Einzelheft € 11,50; Jahresabonnement (5 Hefte) € 49,20;  
für Studierende/ReferendarInnen/PastoralassistentInnen € 39,30  
(jeweils zzgl. Versandkosten). Kündigungen sind bis vier Wochen  
vor Ende des Kalenderjahres möglich.

### Anzeigenverwaltung:

Silke Klein, Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,  
D-73760 Ostfildern, Tel.: +49 (0) 711 / 44 06-114,  
E-Mail: silke.klein@schwabenverlag.de

### Druck und Bindung:

Stückle Druck und Verlag, Ettenheim

### Beilagenhinweis:

Hoffnungszeichen, Verlagsgruppe Patmos

»Diese Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes bedarf der Zustimmung des Verlags.«

### Bild- und Textnachweis:

Coverbild sowie die BILDSERIE S. 323, 327, 330, 331, 335, 337, 339, 341, 343, 347, 349, 361, 367, 385, 389, 391 © Andreas Fuhrmann, www.pistaziengruen.de | S. 321 © Nora Gold, Universität Paderborn | S. 324 © Photo by Jon Tyson on Unsplash | S. 345 © Andreas Fuhrmann, www.pistaziengruen.de | S. 351 (Abb. 1–3) © Jürgen Escher/Adveniat | S. 354 © VG Bild-Kunst, Bonn 2018 | S. 370, 371 © Kath. Kirchengemeinde St. Mariä Himmelfahrt, Vechta | S. 373, 376, 378: Te tamari © akg-images / Album / Oronoz, Mana'o © akg-images / De Agostini Picture Lib., Bebe © akg-images | S. 380: © Photo by Davide Pietralunga on Unsplash

### MitarbeiterInnen dieses Heftes:

Den Themenschwerpunkt dieses Heftes besorgten Matthias Bahr und Dominik Blum.

Prof. Dr. Matthias Bahr, Universität Koblenz-Landau, Inst. f. Kath. Theologie, Bürgerstr. 23, 76829 Landau | Alena Becker, Pfarreiengemeinschaft Weiskirchen, Trierer Str. 20, 66709 Weiskirchen | Prof. Dr. Manfred Becker-Huberti, Schönbergweg 7, 41516 Grevenbroich | Dominik Blum, Bischöflich Münstersches Offizialat, Kolpingstr. 14, 49377 Vechta | Astrid Boden, Lilienthalstr. 19, 49377 Vechta | Sabine Bohrmann, Theresianum, Hechtsheimer Straße 2, Gebäude 20, 55131 Mainz | Dipl. Rel.-Päd. Josef Epp, Obere Waldstraße 5, 87730 Bad Grönenbach | Dr. Heiner Ganser-Kerperin, Bischöfliche Aktion Adveniat e.V., Gildehofstr. 2, 45127 Essen | Dr. Johannes Heger, Theologische Fakultät/AB Religionspädagogik, Platz der Universität 3, 79085 Freiburg | Stefan Honsel, Bischöflich Münstersches Offizialat, Kolpingstr. 14, 49377 Vechta | Thomas Jung, Bischöfliche Aktion Adveniat e.V., Gildehofstr. 2, 45127 Essen | Lukas Kefer, Gaustr. 12, 55116 Mainz | PD Dr. Susanne H. Kolter, Pfarrei St. Joseph Münster-Süd, Sankt-Josef-Kirchplatz, 48153 Münster | Christoph Krob, Ringstr. 1, 66957 Trulben | Prof. Dr. Hans Mendl, Univ. Passau, Religionspädagogik, Michaeligasse 13, 94034 Passau | Dr. Sabine Mirbach, Inst. für Religionspädagogik, Habsburgerstraße 107, 79104 Freiburg | Willibert Pauels, Hamböcken 3a, 51688 Wipperfurth | Dr. med. Wolfgang Pflederer, ITCM-Klinik Illertal, Krankenhausstr. 7, 89257 Illertissen | Dr. Viera Pirker, Inst. für Praktische Theologie, Religionspädagogik und Katechetik, Universität Wien, Schenkenstraße 8-10, 1010 Wien | Dr. Wunibald Müller, Peter-Haupt-Str. 11, 97080 Würzburg | Prof. Peter Orth, Katholische Hochschule Mainz, FB Praktische Theologie, Saarstr. 3, 55122 Mainz | Prof. Dr. Annegret Reese-Schnitker, Inst. für Katholische Theologie, FB 02/Universität Kassel, Henschelstraße 2, 34127 Kassel | Sebastian Sattler, Hauptstr. 1b, 67305 Ramsen | Rebecca Schmid, Universität Passau, Lehrstuhl f. Religionspädagogik u. Didaktik des RU, Michaeligasse 13, 94034 Passau | Stefan Schwarzmüller, In den Eichen 3, 66953 Pirmasens | Hannah Stiller, Birkenweg 4, 35315 Homberg | Hanna Strecke, Gertrudenstraße 11, 49074 Osnabrück

### Vorschau

Heft 1/19: Gut gemacht – Methoden  
Heft 2/19: DaRUM!